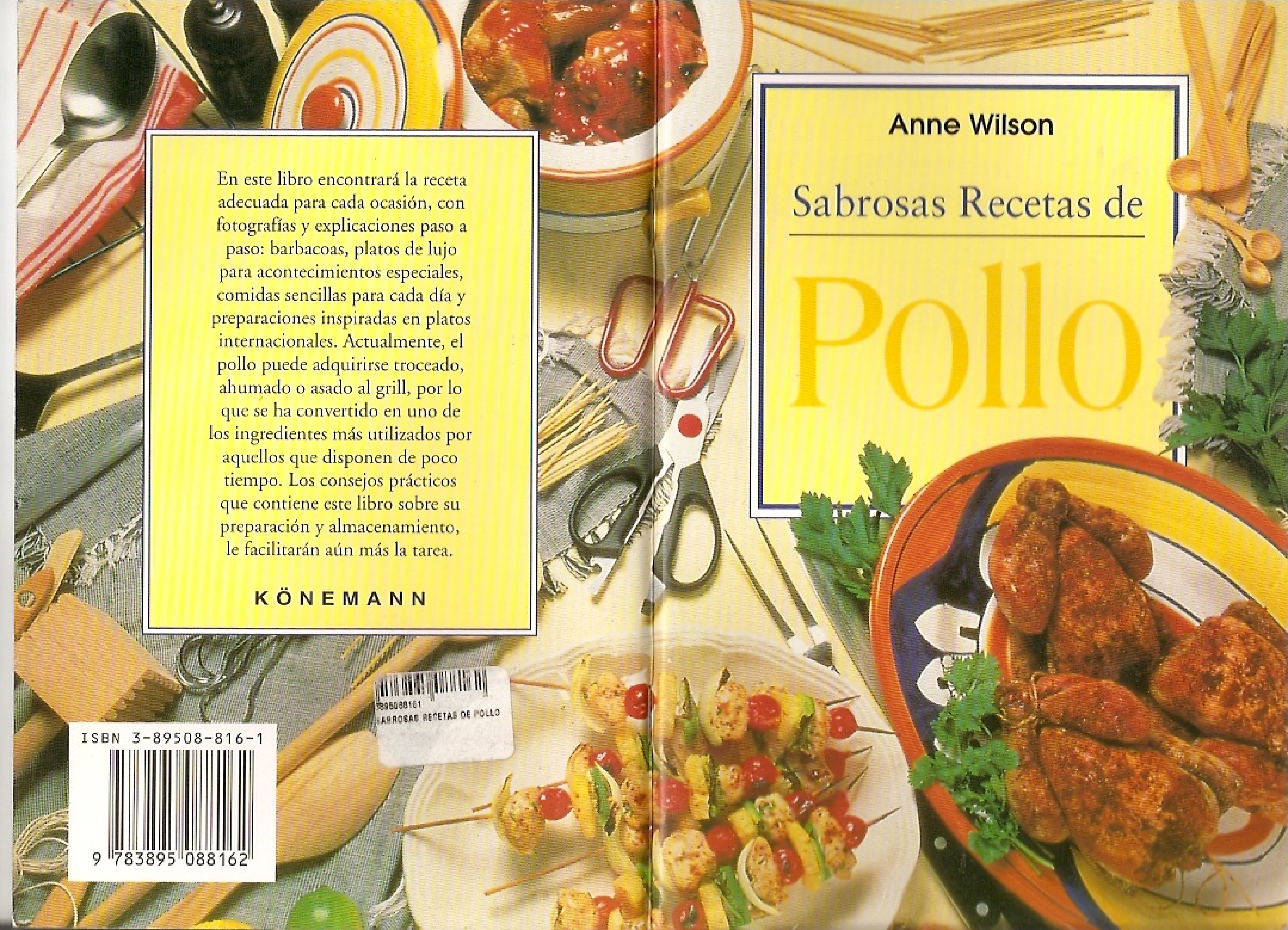
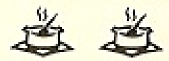

En este libro encontrará la receta adecuada para cada ocasión, con fotografías y explicaciones paso a paso: barbacoas, platos de lujo para acontecimientos especiales, comidas sencillas para cada día y preparaciones inspiradas en platos internacionales. Actualmente, el pollo puede adquirirse troceado, ahumado o asado al grill, por lo que se ha convertido en uno de los ingredientes más utilizados por aquellos que disponen de poco tiempo. Los consejos prácticos que contiene este libro sobre su preparación y almacenamiento, le facilitarán aún más la tarea.
KÖNEMANN
ISBN 3-89508-816-1
9 783895 088162
SABROSAS RECETAS DE POLLO
Anne Wilson
Sabrosas Recetas de
Pollo

Indicaciones prácticas

Para principiantes



Para cocineros con poca experiencia



Para cocineros avanzados





En esta obra las medidas se expresan en gramos y litros. Además, se emplea la taza como medida –con capacidad de 250 ml– tanto para ingredientes líquidos como sólidos. El peso medio de los huevos a emplear en las recetas es de 60 g. La capacidad y el peso de las conservas varían ligeramente según el producto y el fabricante, por lo que recomendamos escoger el que más se aproxime al indicado en la receta.

Unidades de medidas y abreviaturas

Taza	= 250 ml
Cucharada	= cuchara sopera poco colmada o 20 ml
Cucharadita	= cucharilla de café rasa o 5 ml
g	= gramo
kg	= kilogramo
ml	= mililitro
l	= litro

Este libro ha sido producido por
Murdoch Books, Wharf 8/9, 23 Hickson Road, Miller's Point, NSW 2000 Australia
Título original: *Tempting Chicken Cookbook*

Bonner Str. 126, D-50968 Köln
Traducción del inglés: Ana Isabel Pons Pons para LocTeam S.L., Barcelona
Redacción y maquetación: LocTeam S.L., Barcelona
Impresión y encuadernación: Miracle Printing Co., Ltd.
Printed in Hong Kong, China – Impreso en Hong Kong, China
ISBN 3-89508-816-1

10 9 8 7 6 5

Sabrosas Recetas de

POLLO



KÖNEMANN



POLLO ENTERO		
pequeño	1–1,25 kg	2–3 porciones
mediano	1,5–1,75 kg	3–4 porciones
grande	2–2,5 kg	4–5 porciones
POLLO EN TROZOS		
1 pechuga entera		1 porción
1–2 medias pechugas		1 porción
1–2 antemuslos		1 porción
1–2 muslos		1 porción
1 antemuslo + muslo		1 porción
1 pechuga deshuesada		1 porción
1/2 pechuga deshuesada		1 porción
2 muslos deshuesados		1 porción
3–4 alas		1 porción
POLLO COCIDO (EN DADOS)		
1 pollo mediano		4 tazas aprox.
2 pechugas enteras		2 tazas aprox.
1 antemuslo + muslo		1 taza aprox.

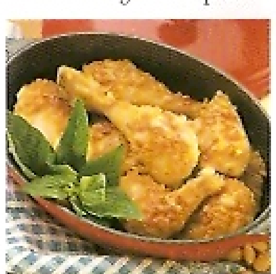
Utilice entre ½–¾ tazas de pollo por persona, según la receta; también influyen otros factores.

Hasta hace poco, el pollo era considerado un verdadero manjar. Cuatro pollos anuales por persona era la media hace 40 años; actualmente, dicha media se estima alrededor de los diecisiete. Comer pollo a la hora de la cena es hoy por hoy un acto de lo más cotidiano, y a nadie se le ocurre esperar a una celebración para prepararlo. En cualquier supermercado o pollería se puede adquirir pollo troceado - muslos, pechuga, alas o antemuslos-, lo que facilita enormemente su preparación. También lo encontramos precocinado, ya sea ahumado o asado al grill.

Aparte de su delicioso sabor, el pollo posee una carne altamente nutritiva, rica en proteínas, fósforo y ácido nicotínico, y es además una fuente importante de hierro. La pechuga es la parte del pollo más pobre en grasas; teniendo en cuenta que atravesamos unos años en los que las dietas y el control del colesterol están a la orden del día, quizás sería conveniente despojar a las aves de corral de la piel y toda la grasa posible antes de cocinarlas.

Cualquier alimento requiere una serie de cuidados al manipularlo para evitar posibles intoxicaciones, pero la carne de pollo es especialmente delicada. El pollo sin cocinar debe

guardarse en la parte más fría de la nevera, alejado del contacto con otros alimentos y nunca durante más de 2 días. Mantenga la carne de ave lejos de cualquier olor intenso. El pollo congelado, ya sea entero o en trozos, debe descongelarse en el interior de la nevera, y jamás sobre los fogones de su cocina, ya que un ambiente cálido es el lugar ideal para



que las bacterias (algunas de ellas perjudiciales para el hombre) se reproduzcan a velocidad de vértigo. Cuando adquiera pollo congelado, procure llevarlo a casa lo antes posible y no lo vuelva a congelar a menos que esté todavía muy firme. Si ya ha empezado el proceso de descongelación, deje que éste concluya en la nevera. Una vez cocinado, y tras haberlo enfriado, podrá introducirlo de nuevo en el congelador.

Después de trocear el pollo, limpie bien los instrumentos y el lugar de trabajo con agua muy caliente, prestando especial atención a la tabla de trinchar. Podrían incrustarse pequeños trozos de carne en los cortes que los cuchillos originan en la madera, por lo que conviene restregar la tabla a conciencia. No manipule carne cocida y cruda a la vez y tampoco utilice los mismos utensilios para su preparación sin lavarlos previamente.

La carne de pollo requiere una cocción prolongada. Si al pinchar con un tenedor la parte más gruesa de la pieza sale un jugo rosado, continúe cociéndola hasta que el jugo se aclare. Los platos que no vayan a consumirse de inmediato deben enfriarse rápidamente (sumerja la base de la fuente en agua helada para acelerar el proceso) y guardarse en la nevera o el congelador. A lo largo de este libro encontrará muchos otros trucos acerca de cómo manipular y almacenar los alimentos. Los platos que incluimos en este completo recetario están inspirados en la cocina de varios países y se adaptan a multitud de horarios y situaciones.





Porciones para servir

Una porción depende de los siguientes factores:

- el tamaño del pollo
- el método de cocción
- la guarnición
- el tipo de comida y la hora a la que se realiza
- la edad del comensal: anciano, adulto o niño

CLASIFICACIÓN

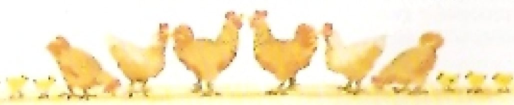
Los números que indican el tamaño de las aves de corral corresponden a su peso.

PESO	MEDIDA
1 kg	10
1,2 kg	12
1,5 kg	15
1,8 kg	18
2 kg	20
2,5 kg	25
3 kg	30
3,5 kg	35
4 kg	40
4,5 kg	45
6 kg	60

Si desea calcular las medidas intermedias, deberá añadir unos 100 g a cada número.

Ensaladas, sopas y entrantes

El pollo es un alimento básico que además combina de maravilla con multitud de sabores. Al preparar una ensalada, cubra bien los trozos de pollo con el aliño. Como alternativa, empape el pollo todavía crudo en combinaciones de distintas hierbas, especias, aceites y vinagres, o déjelo marinar durante toda la noche a fin de que absorba el máximo sabor. Cuanto más variado sea el repertorio de aliños y aderezos, más originales resultarán sus preparaciones. Cualquier receta de este capítulo puede convertirse en un completo plato único. Un paté hecho a base de hígado de pollo es un excelente y ligero plato principal si lo acompaña de una ensalada. También las sopas se convierten en una comida sustanciosa junto a un surtido de panes como acompañamiento.



Ensalada especiada de pollo

Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: ninguno
Para 6 personas



6 pechugas de pollo en filetes
2 cucharaditas de aceite de oliva
1 cebolla picada
2 dientes de ajo machacados
2 cucharaditas de curry en polvo
1 cucharadita de cilantro molido
1/2 taza de mayonesa
1/2 taza de yogur natural
1/4 taza de sultanas
2 cucharadas de vinagreta

1. Cubra las pechugas con agua y cuézalas a fuego lento hasta que estén tiernas. Déjelas enfriar en el líquido.
2. Sofría en el aceite la cebolla y el ajo hasta que se ablanden; añada el curry y el cilantro, remueva durante 1 ó 2 minutos a fuego lento y deje enfriar el sofrito a temperatura ambiente. A continuación, incorpore la mayonesa, el yogur, las sultanas y la salsa vinagreta, y mézclelo todo bien.
3. Corte el pollo en tiras y mézclelo con la salsa.

Desde arriba y en sentido de las agujas del reloj: Ensalada sencilla de pollo con verduras (pág. 6), Ensalada especiada, Ensalada marroquí (pág. 6)

Sirva este plato acompañado de arroz con especias y verduras.



Ensalada sencilla de pollo con verduras

Tiempo de preparación: 25 minutos + 30 minutos en adobo
Tiempo de cocción: ninguno
Para 6 personas



1,2 kg de pollo asado a la barbacoa sin piel y sin huesos
3 zanahorias peladas
250 g de tirabeques, sin hilos
400 g de mazorquitas de maíz de lata, escurridas
1 pimiento rojo, cortado en dados pequeños

Aliño
3 cebolletas picadas
1/4 taza de vinagre de vino blanco
2 dientes de ajo picados
2 cucharaditas de jengibre fresco en tiras
1 cucharadita de mostaza de Dijon
2/3 taza de aceite
1 cucharada de salsa de soja
1/2 cucharadita de aceite de sésamo
pimienta negra recién molida

1. Corte el pollo en tiras pequeñas e introdúzcalas en un bol. Blanquee las zanahorias 3 minutos en agua hirviendo, escúrralas, páselas por agua fría y córtelas en rodajas que añadirá a los trozos de pollo.
2. Blanquee los tirabeques y el maíz 30 segundos. Parta los primeros diagonalmente e incorpórelos al bol junto con las mazorcas cortadas a lo largo y el pimiento.
3. Prepare el aliño mezclando las cebolletas, el vinagre, el ajo, el jengibre y la mostaza. Agregue poco a poco y sin dejar de remover la mezcla de aceite, salsa de soja, aceite de sésamo y pimienta. Vierta el aliño sobre la ensalada.
4. Déjela marinar 30 minutos a temperatura ambiente antes de servirla.

CONSEJO
Limpie el pollo de piel y huesos cuando prepare con él ensaladas. Córtelo en trozos pequeños o en tiras.

Ensalada marroquí de pollo

Tiempo de preparación: 35 minutos
Tiempo de cocción: ninguno
Para 4 personas



1 kg de pollo cocido sin piel ni huesos
3 naranjas medianas
12 dátiles sin hueso
6 rabanitos en rodajas finas
1/4 taza de almendras crudas
2 cucharadas de zumo de limón
2 cucharadas de aceite de oliva
1/2 cucharadita de canela en polvo
1/4 cucharadita de garam masala
pimienta recién molida

1. Corte el pollo en tiras. Pele las naranjas, retíreles la piel blanca y córtelas en rodajas.
2. Mezcle el pollo, las naranjas, los dátiles, los rábanos y las almendras, previamente escaldadas y peladas.
3. Bata el zumo de limón, el aceite, la canela, el garam masala y pimienta al gusto. Vierta este aliño sobre los ingredientes de la ensalada, mezcle bien y sirva inmediatamente.

Ensalada de pollo con salsa agridulce



Ensalada de pollo con salsa agridulce

Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: ninguno
Para 4-6 personas



150 g de soja y alfalfa germinadas
1 zanahoria, pelada y cortada en tiras muy finas
150 g de pleurotos en forma de ostra (vea nota)
150 g de tirabeques
1/4 taza de anacardos
1 kg de pollo ahumado y cortado en trozos (vea nota)

Aliño
1/4 taza de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre de vino blanco
2 cucharadas de salsa agridulce envasada
unas gotas de Tabasco

1. Disponga una capa de soja y alfalfa germinadas sobre una fuente para servir. Cubra con el resto de ingredientes.
2. Prepare el aliño agitando todos sus ingredientes en un tarro con tapa de rosca.
3. Riegue con él la ensalada justo antes de servir, y acompáñela de patatitas tiernas recién hervidas.

Nota: Los pleurotos en forma de ostra (o setas de ostra) pueden sustituirse por otras setas más comunes. Del mismo modo, puede utilizar indistintamente pollo cocido o ahumado a la hora de preparar ensaladas.



Sopa de pollo y maíz



1. Para preparar la sopa, retire la espuma que se forma en la superficie del caldo tras la cocción.



2. Incorpore las verduras troceadas, la pimienta en grano y el bouquet garni.

Sopa de pollo y maíz

Tiempo de preparación: 1 1/2 horas + una noche en reposo
Tiempo de cocción: 12 minutos
Para 6 personas



Caldo de pollo
1,5–2 kg de huesos, carne y menudillos de pollo
agua fría
2 cebollas
2 zanahorias
2 tallos de apio
6 granos de pimienta
1 bouquet garni (vea nota)

Sopa
3 tazas de caldo de pollo
2 tazas de pollo cocido
440 g de puré de maíz de lata
2 cucharadas de fécula de maíz
2 cucharadas de agua
6 cebolletas troceadas
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharadita de aceite de sésamo
rodajas de cebolleta, para decorar

1. Para preparar el caldo, cubra los huesos, la carne y los menudillos -libres de grasa- con agua fría y llévelos lentamente a ebullición. Retire la espuma que se forma en la superficie.
2. Corte la verdura en trozos grandes y añádalos a la cacerola junto con la pimienta y el bouquet. Baje el fuego y déjelo cocer de 1 a 1 1/2 horas, añadiendo agua en caso necesario.
3. Cuele el caldo en un bol y déjelo enfriar. Cubra el bol con film transparente y guárdelo en la nevera toda la noche. Retire la capa de grasa que se habrá formado en la superficie.
4. Para preparar la sopa, lleve el caldo a ebullición; añada el pollo y el maíz. Mezcle el agua y la fécula hasta formar una pasta fina e incorpórela. Déjelo hervir a fuego lento unos 3 minutos, antes de añadir las cebolletas y la salsa de soja.
5. Cueza la sopa otros 2 minutos y retírela del fuego. Agregue el aceite de sésamo y sírvala adornada con rodajas de cebolleta.

Nota: Un bouquet garni consiste en unas hojas de perejil, una hoja de laurel y una cucharadita de tomillo desecado, todo ello envuelto en una bolsita de muselina. Retírelo antes de servir.

Sopa de pollo con albóndigas

Estas albóndigas son una mezcla de pollo y verduras.

Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
Para 6 personas






3. Tras la cocción, cuele el caldo en un bol y retire los huesos y la verdura.



4. Mezcle el agua y la fécula y añada la pasta resultante a la sopa. Déjela hervir 3 minutos.

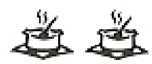
1 pechuga de pollo en filetes
2 huevos
1/2 taza de puerros picados
1/2 taza de cebolla picada
1/2 taza de zanahorias picadas
2 tazas de pan fresco blanco rallado
1 cucharada de perejil picado
1 cucharadita de pimienta
1 cucharadita de tomillo
3 tazas de caldo fuerte de pollo
perejil picado adicional

1. Corte el pollo en trozos pequeños. Bata los huevos en un robot de cocina hasta que se espesen y tengan consistencia cremosa. Añada el puerro, bata unos segundos e incorpore la cebolla y la zanahoria. Bata otra vez hasta que la mezcla sea fina y agregue el pollo troceado. Siga batiendo la mezcla hasta que sea espesa y fina, y viértala en un bol.
2. Incorpore el pan rallado, el perejil, la pimienta y el tomillo y remueva bien. Forme las albóndigas con dos cucharas grandes que deberá remojar cada vez en agua fría. Deposítelas una a una sobre una bandeja ligeramente engrasada y cúbralas con un paño hasta que estén todas formadas.
3. Introduzca las albóndigas en el caldo hirviendo con sumo cuidado y espere hasta que suban a la superficie. Tape la cacerola y continúe la cocción a fuego lento durante 10 minutos. Reparta las albóndigas por igual entre seis tazones para sopa y vierta en cada uno 1/2 taza de caldo de pollo. Espolvoree con perejil picado.

CONSEJO
El caldo de pollo se conserva una semana en la nevera y hasta cuatro meses en el congelador.

Pollo Laksa

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos
Para 4 personas



4 tazas de caldo de pollo
2 pechugas de pollo en tiras
125 g de brotes de soja
250 g de fideos de arroz
2 cucharadas de aceite
1 cebolla picada
1 diente de ajo machacado
2 guindillas frescas picadas (vea nota)
1 cucharadita de cúrcuma molida
2 cucharaditas de cilantro molido
2 tazas de leche
1 taza de leche de coco
2 cebolletas en rodajas

1. Lleve el caldo a ebullición, baje el fuego y añada los trozos de pollo. Déjelos hervir 5 minutos lentamente. Retire la cacerola del fuego, tápela y déjela reposar 10 minutos.
2. Retire los trozos de pollo con una espumadera y reserve el líquido para más tarde.
3. Blanquee los brotes de soja 30 segundos en agua hirviendo, escúrralos y páselos por agua fría. Resérvelos.
4. Deposite los fideos en un recipiente grande, cúbralos con agua hirviendo y espere unos 10 minutos. Escurra los fideos y resérvelos.
5. Sofría la cebolla y el ajo en una cacerola con aceite. Cuando se ablanden, añada las guindillas, la cúrcuma y el cilantro. Saltéelo todo durante 30 segundos.
6. Vierta poco a poco el caldo reservado y llévelo a ebullición. Baje el fuego e incorpore ambos tipos de leche. Déjelo hervir, destapado, durante 15 minutos; remueva de vez en cuando.
7. Llene las dos terceras partes de cuatro boles para sopa con fideos. Cúbralos con la misma cantidad de brotes de soja y pollo. Vierta la sopa y adorne con rodajas de cebolleta.

Nota: Los fideos de arroz se adquieren en supermercados y tiendas de productos asiáticos. Sustitúyalos por cualquier otro tipo de fideo fino, si así lo desea. También las guindillas desecadas pueden reemplazar a las frescas en esta receta.

Pollo Laksa y Sopa de pollo con albóndigas (pág. 9)



De arriba a abajo y en sentido de las agujas del reloj: Pollo San Choy Bow (pág. 14), Alas marinadas a las hierbas y Ensalada tibia de pollo con pimientos

Alas marinadas a las hierbas

Tiempo de preparación: 35 minutos + una noche en adobo
Tiempo de cocción: 35 minutos
Para unas 24 unidades



1 kg de alas de pollo

Marinada
2 cucharaditas de ralladura de limón
1 cucharada de zumo de limón
5 cucharadas de aceite
2 cucharadas de vino blanco
2 cucharadas de vinagre de vino blanco
3 dientes de ajo machacados
1 cucharada de perejil picado
1 cucharada de eneldo picado
pimienta negra recién molida

1. Lave y seque las alas de pollo, corte las puntas por la articulación y realice un corte en el centro de cada una.
2. Sujete el extremo de una media ala y separe la carne del hueso con ayuda de un cuchillo afilado. (Elimine el huesecillo de las mitades más pequeñas.) Corte, raspe y empuje la carne hacia la parte más gruesa.
3. Con la carne y la piel en un extremo, las medias alas adquieren la apariencia de pequeños muslos.
4. Mezcle en un recipiente de cristal o cerámica todos los ingredientes de la marinada. Introduzca en él las alas preparadas, cubra el bol con film transparente y guárdelo en la nevera durante toda la noche.
5. Ase las alas en una barbacoa o al horno moderado (180 °C), de 30 a 35 minutos, regándolas frecuentemente con la marinada.

Ensalada tibia de pollo con pimientos

Tiempo de preparación: 35 minutos
Tiempo de cocción: ninguno
Para 4 personas



1 cebolla pequeña en rodajas finas
2 cucharadas de aceite de oliva
2 pimientos grandes, sin semillas y cortados en tiras
1 kg de pollo cocido, sin piel y en trozos pequeños
1 cucharada de salsa de soja
1/4 cucharadita de polvo de cinco especias chinas
una pizca de azúcar
pimienta negra recién molida
1 cucharada de vinagre
1/4 taza de almendras escaldadas y posteriormente tostadas

1. Sofría la cebolla en una sartén con la mitad del aceite. Añada el pimiento y rehóguelo unos 5 minutos.
2. Incorpore el pollo, la salsa

de soja, el polvo de cinco especias, el azúcar y la pimienta. Sofríalo unos minutos y páselo a una fuente.
3. Mezcle el vinagre con el aceite restante, viértalo sobre la ensalada y adórnela con almendras.

Pollo San Choy Bow

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
8 minutos
Para 6 personas



500 g de carne picada de pollo
125 g de jamón en trocitos
1 huevo
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharadita de fécula de maíz
1 cucharada de aceite
200 g de champiñones de lata, escurridos y troceados
¼ taza de brotes de bambú troceados
1 cebolla picada
1 cucharadita de jengibre fresco picado
1 lechuga limpia

1. Mezcle el pollo y el jamón. Bata el huevo con la salsa de soja y la fécula de maíz y añádalos a la mezcla de carne.
2. Caliente aceite en una sartén o un wok y sofría el preparado anterior, sin dejar de remover, hasta que el pollo se dore. Deshaga los posibles grumos de carne con un tenedor. Incorpore los champiñones, el bambú, la cebolla y el jengibre, y déjelos cocer, removiendo, unos 2 minutos.
3. Reparta cucharadas del sofrito en hojas de lechuga, enróllelas y sírvalas con salsa china de ciruelas. Este plato se come con las manos.

Paté de hígado de pollo al brandy



Paté de hígado de pollo al brandy

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
ninguno
Se obtienen 1½ tazas aprox.




125 g de mantequilla
1 cebolla grande, troceada
2 dientes de ajo machacados
2 lonchas de bacon sin corteza, en trocitos
250 g de hígado de pollo
¼ cucharadita de tomillo
pimienta negra recién molida
2 cucharadas de nata líquida
1 cucharada de brandy
30 g adicionales de mantequilla, fundida

Cobertura
60 g de mantequilla fundida
2 cucharadas de cebollino

1. Caliente mantequilla en una sartén y sofría la cebolla, el ajo y el bacon hasta que se ablanden.
2. Incorpore los hígados de pollo y rehóguelos de 5 a 10 minutos, removiendo de vez en cuando. Aparte la sartén del fuego y agregue el resto de los ingredientes.
3. Páselo todo a un robot de cocina y tritúrelo. Viértalo en una terrina.

4. Para preparar la cobertura, vierta mantequilla derretida sobre el paté y espolvoree con cebollino troceado. Guárdelo en la nevera durante toda la noche. Sirva este plato con galletas saladas, tostadas o una barra de pan en rodajas.

Nota: El paté se conserva una semana si lo guarda en la nevera y cubierto con film transparente. Consúmalo un par de días después de su elaboración para disfrutar al máximo de su sabor.

Terrina de pollo y setas



Terrina de pollo y setas

Tiempo de preparación:
35 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora
Para una terrina (16 rodajas)



125 g de champiñones
500 g de carne picada de pollo
250 g de hígado de pollo
2 lonchas de bacon sin corteza, en trocitos
2 huevos
½ taza de nata líquida
1 cucharada de albahaca fresca
pimienta negra recién molida
6 lonchas de bacon, adicionales

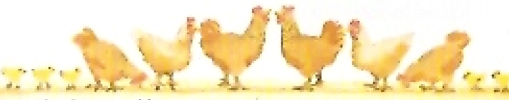
1. Triture los champiñones en una picadora y resérvelos.
2. Triture la carne, el hígado de pollo y el bacon troceado. Cuando la mezcla sea homogénea, agregue los huevos, batiendo bien tras cada adición.
3. Con la picadora en marcha, vierta poco a poco la nata líquida. Pase la mezcla a un bol y agregue los champiñones, la albahaca picada y la pimienta.
4. Forre la base y las paredes de un molde refractario de 13 x 23 cm con las lonchas de bacon, vierta la mezcla y cúbrala con los extremos de las lonchas.
5. Ponga el molde en una cazuela honda con agua hirviendo hasta la mitad (vea nota) y déjelo una hora en el horno a 180 °C. Cuando la mezcla esté firme, sáquela del horno y déjela enfriar. Después de tener la terrina unas horas en la nevera, desmolde su contenido sobre una fuente para servir, corte en rodajas y acompañe de pan tipo baguette o una ensalada.

Nota: Con este método de cocción, que recibe el nombre de *baño María*, ciertas preparaciones como el paté no pierden su delicada textura incluso cuando el tiempo de cocción es más largo de lo normal.



Platos para toda la familia

El inconfundible aroma de un delicioso asado o un suculento pastel de pollo es la mejor manera de abrir nuestro apetito y ponernos sobre aviso acerca del festín que se avecina. Las tensiones de la semana parecen disiparse cuando la familia se reúne en torno a la mesa para conversar, sin prisas, al tiempo que disfruta de una comida realmente especial. Algunos platos tradicionales, como el Pollo asado con bacon y salsa de pan, requieren una cierta experiencia. Por otra parte, hemos incluido diversas recetas con claras influencias internacionales (India, Sureste Asiático, Italia y Francia) para proporcionar lo mejor a los suyos. Todos estos platos, bastante elaborados, necesitan algo más de dedicación y tiempo; resérvelos para los fines de semana y fechas señaladas.



Pastel de pollo

Un delicioso plato principal que suele elaborarse con restos de pollo asado o cocido. También puede comprar medio pollo asado y prepararlo de este modo.

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
25 minutos
Para 4 personas



60 g de mantequilla
1 cebolla pequeña, picada
125 g de champiñones, cortados por la mitad
1/2 taza de apio en trozos muy pequeños
1/4 taza de harina
1 1/2 tazas de caldo de pollo
1/2 taza de nata líquida
2 tazas de pollo cocido, sin piel y troceado
pimienta negra recién molida
1 lámina de masa de hojaldre congelada, lista para usar
un huevo batido para dar brillo

1. Caliente mantequilla en una cacerola y sofría en ella la cebolla hasta que adquiera un tono dorado. Incorpore los champiñones y el apio y saltéelos entre 3 y 4 minutos.

De arriba a abajo y en sentido de las agujas del reloj: Pastel de pollo, Pollo asado con bacon y salsa de pan (pág. 18) y Pollo a la española (guisado a la cazuela) (pág. 22)

2. Incorpore las hortalizas espolvoreadas con harina y remuévalo todo. Vierta el caldo poco a poco y sin dejar de remover hasta que la salsa hierva y se espese. Agregue la nata y el pollo y sazone con pimienta.
3. Con la ayuda de una cuchara, pase la mezcla a una terrina engrasada o un molde hondo para soufflé de seis tazas de capacidad. Corte un círculo de pasta del mismo diámetro que el molde y cubra con él el relleno. Forme hojas o pequeñas aves con los trozos de masa sobrantes y adhiéralas al círculo con huevo batido. Pinte con huevo toda la superficie y hornee de 20 a 25 minutos a una temperatura de 200°C, hasta que la masa se dore.

Pollo asado con bacon y salsa de pan

Tiempo de preparación: 45 minutos
Tiempo de cocción: 1 ½ horas
Para 4 personas



1 pollo de 1,5 kg
2 ramas grandes de romero fresco
2 dientes de ajo, sin piel
15 g de mantequilla, derretida
3 lonchas de bacon
1 cucharada de aceite
½ taza de caldo de pollo
2 cucharaditas adicionales de hojas de romero frescas

Salsa de pan
1 cebolla pequeña, picada
1 taza de leche
1 hoja de laurel
4 granos de pimienta
1 taza de pan de viena rallado
15 g de mantequilla
una pizca de clavo molido

1. Elimine el exceso de grasa del pollo, lávelo a fondo y séquelo. Introduzca en la cavidad abdominal las hojas de romero, la mantequilla y los ajos.
2. Elimine la corteza de las lonchas de bacon y dispóngalas, entrecruzadas, sobre el pollo; sujételas con palillos.
3. Deposite el pollo sobre una rejilla que esté a su vez sobre una bandeja de horno y úntelo con aceite. Hornéelo a 180°C durante 1 ½ horas más o menos, regándolo a menudo con el caldo. (Si es necesario, cúbralo con papel de aluminio para evitar que el bacon se queme.) Antes de trincharlo, déjelo 15 minutos en reposo y resérvelo caliente mientras prepara la salsa.
4. Introduzca en un cazo la cebolla, la leche, la hoja de laurel y la pimienta. Déjelos hervir 15 minutos a fuego lento. Cuele los ingredientes e incorpore el pan rallado, la mantequilla y el clavo.
5. Añada el romero adicional al jugo que haya desprendido el pollo durante la cocción. Riegue el pollo con él y sírvalo inmediatamente junto con la salsa de pan.

CONSEJO
Después de asarlo, deje reposar el pollo al menos 15 minutos. Así conseguirá que la carne, y sobre todo la pechuga, sea más fácil de trinchar. Colóquelo sobre un plato precalentado y cúbralo con papel de aluminio para evitar que se enfríe.

CONSEJO
Si compra un pollo congelado con la intención de guardarlo del mismo modo, adquiéralo en el último momento y llévelo a su casa lo antes posible. Si todavía está firme, puede introducirlo directamente en el congelador. En caso de haber empezado ya el proceso de descongelación, guárdelo en la nevera hasta que acabe de descongelarse. Cocínelo, enfríelo rápidamente, envuélvalo en film transparente y congélelo. Es peligroso congelar aves sin cocinar por segunda vez, ya que pueden provocar intoxicaciones alimentarias.

"Coq au vin"



"Coq au vin"

Este plato tan popular es toda una tradición en la cocina francesa.

Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora
Para 4-6 personas



2 cucharaditas de aceite vegetal
1 cebolla grande, troceada
2 dientes de ajo, machacados
10 muslos de pollo (u otros cortes), sin piel
125 g de jamón troceado
250 g de champiñones botón
2 tazas de vino tinto
2 cucharadas de fécula de maíz
2 cucharadas de agua
2 cucharadas de perejil

1. Caliente aceite en una cacerola grande. Fría la cebolla hasta que se ablande y añada el ajo y el pollo. Dore el pollo ligeramente por ambas caras, retírelo de la sartén y reserve.
2. Incorpore el jamón y los champiñones y rehogue 1 minuto. Devuelva el pollo a la cacerola junto con el vino, llévelo a ebullición y baje el fuego. Déjelo cocer, tapado, durante 1 hora, hasta que esté bien tierno.
3. Diluya la fécula en el agua y vierta esta mezcla poco a poco en la salsa de vino, removiendo al mismo tiempo. Déjelo cocer hasta que la salsa hierva y se espese. Continúe la cocción a fuego lento otros 3 minutos.
4. Espolvoree con perejil picado justo antes de servir. Acompañe este plato de arroz, ensalada o pan crujiente.

Nota: Si lo desea, puede preparar el pollo al vino con 2 días de antelación y guardarlo en la nevera. Comprobará cómo su sabor gana en intensidad.

Pollo con costra de almendras

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
40 minutos
Para 4 personas



1 pollo de 1,2 kg
1 huevo poco batido
$^1/_2$ taza de almendras troceadas
2 tazas de emmental rallado
$^1/_4$ taza de parmesano rallado
$^1/_4$ cucharadita de pimentón dulce

1. Separe las extremidades inferiores del pollo y córtelas por la articulación, dividiendo antemuslo y muslo.
2. Corte también las alas, dejando un tercio de la pechuga adherida. Elimine las puntas y tírelas, o utilícelas para hacer caldo.
3. Para extraer la pechuga, corte a lo largo de ambos lados del esternón, de arriba a abajo. Divídala en 4 partes iguales.
4. Empape los trozos de pollo en huevo batido y rebócelos en un mezcla de almendras, queso y pimentón. Presione con firmeza para fijar los ingredientes. Disponga el pollo en una fuente de horno engrasada y hornee 35-40 minutos a horno fuerte (200 °C), hasta que el pollo esté bien cocido. (Vea nota.) Sirva este plato con patatas nuevas y verduras a su gusto.

Nota: Es importante que el pollo esté totalmente cocido. Gran parte de las intoxicaciones producidas por alimentos se deben al consumo de carne de ave poco hecha. Verifique el grado de cocción insertando un pincho metálico en la parte más gruesa de la pieza. Si se derrama un jugo de color claro, el pollo está cocido; si sale todavía rosa, prosiga la cocción.

Pollo con costra de almendras



1. Para preparar el pollo con costra de almendras, separe primero las extremidades inferiores.



2. Corte las alas, dejando una pequeña parte de la pechuga.



3. Corte a lo largo de ambos lados del esternón y separe la pechuga de la carcasa.



4. Empape los trozos de pollo en huevo batido y rebócelos en almendras, queso y pimentón.

Pollo a la parmesana con salsa de tomate

Tiempo de preparación:
40 minutos
Tiempo de cocción:
12 minutos
Para 4 personas



Salsa de tomate
1 cucharada de aceite
1 cebolla picada
1 diente de ajo, machacado
425 g de tomates de lata, triturados
1/4 taza de vino tinto
3 cucharadas de concentrado de tomate
1/2 cucharadita de orégano
pimienta negra recién molida

Pollo a la parmesana
1 huevo
2 cucharadas de leche
3/4 taza de pan rallado
1/2 taza de parmesano rallado
4 pechugas de pollo en filetes
4 cucharadas de aceite de oliva

1. Para preparar la salsa, caliente aceite en una cacerola y sofría la cebolla hasta que se ablande. Agregue el resto de ingredientes, llévelos a ebullición y baje el fuego. Deje hervir la salsa, sin tapar, durante 15 minutos.
2. Para preparar el pollo, bata el huevo con la leche en un plato hondo. Mezcle, en otro plato, el pan rallado y la mitad del queso.
3. Empape bien los filetes -previamente aplastados con un mazo para lograr un tamaño similar- en la mezcla de huevo y leche. Rebócelos en el pan rallado y guárdelos en la nevera unos 15 minutos.
4. Fría dos pechugas en la mitad del aceite hasta que adquieran aspecto dorado y crujiente por ambas caras. Cuele el aceite y limpie la sartén con papel de cocina. Caliente el aceite restante y fría en él las otras dos pechugas. Escúrralas.
5. Cubra el pollo con la salsa y espolvoree con parmesano rallado. Acompáñelo de espaguetis y calabacines al vapor.

CONSEJO
Cuando desee freír porciones de pollo, rebócelas en harina a la que habrá añadido sus especias o hierbas favoritas. Como alternativa, bañe dichas porciones en huevo batido y rebócelas con queso y pan blanco o integral rallado o/y frutos secos en trocitos o/y hierbas o/y especias. Presione con firmeza. Si decide utilizar frutos secos, fría el pollo en aceite no muy caliente para evitar que se quemen y adquieran sabor amargo.

Pollo a la española (guisado a la cazuela)

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
35 minutos
Para 8 personas



2 cucharadas de aceite
2 kg de pollo troceado
pimienta negra recién molida
2 cebollas troceadas
2 dientes de ajo, machacados
2 pimientos rojos o verdes sin semillas y cortados en tiras
6 lonchas de jamón, en trocitos
425 g de tomates pelados de lata
1/2 taza de vino blanco
12 aceitunas negras
12 aceitunas verdes

1. Caliente aceite en una cacerola grande. Sofría unas cuantas porciones de pollo -sazonadas con pimienta- hasta que se doren. Páselas a una fuente.
2. Rehogue la cebolla, el ajo, el pimiento y el jamón de 5 a 8 minutos, hasta que estén tiernos pero sin que lleguen a dorarse.
3. Incorpore el pollo, los tomates, el vino y las aceitunas y déjelo hervir a fuego lento y sin tapar durante 35 minutos. Sirva este plato con patatas al vapor y ensalada.

Pollo Strogonoff



Pollo Strogonoff

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
15 minutos
Para 6 personas



30 g de mantequilla
2 cucharadas de aceite
2 cebollas, en rodajas finas
2 dientes de ajo, machacados
8 muslos de pollo en filetes
250 g de champiñones
2 cucharaditas de pimentón dulce
150 g de crema agria
1/4 taza de concentrado de tomate
pimienta negra recién molida
2 cucharaditas de perejil picado

1. Caliente el aceite y la mantequilla en una sartén. Sofría la cebolla y el ajo hasta que se ablanden.
2. Incorpore los filetes en tiras y rehóguelos bien. Cuando el pollo esté tierno, agregue los champiñones y el pimentón.
3. Añada la crema agria, el concentrado de tomate y la pimienta, sin dejar de remover. Llévelo lentamente a ebullición. Espolvoréelo con perejil y sírvalo con arroz hervido o con pasta.

CONSEJO
Si cocina este plato con la intención de consumirlo unas horas después, enfríelo introduciendo la base de la fuente en agua helada. A continuación, guárdelo -tapado- en la nevera. Si lo deja enfriar a temperatura ambiente, se desarrollarán bacterias nocivas.



Empanada de pollo

Empanada de pollo

Tiempo de preparación:
45 minutos + 1 hora en la nevera
Tiempo de cocción:
45 minutos
Para 6 personas

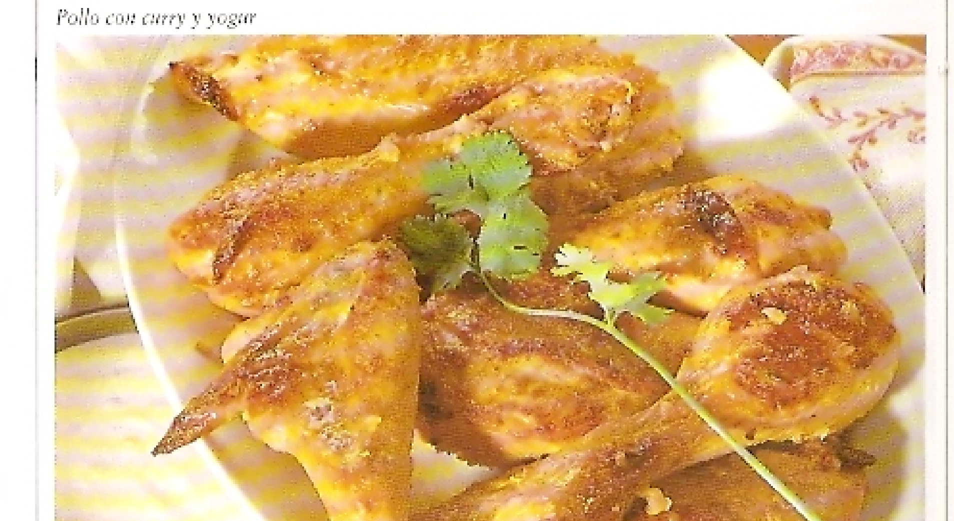


Masa
2 ½ tazas de harina
185 g de mantequilla, en trozos
3 cucharadas de crema agria
1 yema de huevo
1 huevo poco batido para dar brillo

Relleno
60 g de mantequilla
1 cebolla grande, picada
1 kg de carne picada de pollo
2 cucharadas de cebollino picado
1 cucharada de hojas de romero frescas
125 g de champiñones botón
½ taza de caldo de pollo
pimienta negra recién molida
½ taza de pan de viena rallado
2 huevos batidos, adicionales
¾ taza de cheddar rallado
¼ taza de perejil picado

1. Para preparar la masa, tamice la harina en un bol y frótela con los trocitos de mantequilla hasta que la mezcla se asemeje al pan rallado. Mezcle la crema agria con la yema de huevo y añádalas a la harina y la mantequilla para obtener una masa firme. Amásela con cuidado hasta que adquiera aspecto homogéneo. Envuelva la masa en film transparente y guárdela 1 hora en la nevera.
2. Para el relleno, caliente mantequilla en una sartén grande y sofría la cebolla junto con la carne, deshaciendo los grumos con un tenedor. Incorpore las hierbas, los champiñones triturados, el caldo y pimienta al gusto; llévelo a ebullición removiendo constantemente. Baje el fuego y prolongue la cocción, sin tapar, hasta que el líquido se haya absorbido (20 minutos). Agregue pan rallado y enfríe la mezcla.
3. Bata los huevos adicionales, el queso y el perejil; añádalos a la mezcla de pollo y reserve el relleno.
4. En una superficie enharinada, estire con un rodillo la mitad de la masa. Forre con ella la base y las paredes de un molde hondo de 28 x 18 cm ligeramente engrasado, dejando sobresalir unos centímetros de pasta. Introduzca, presione y nivele el relleno. Pinte con huevo los bordes de la masa.
5. Extienda tres cuartas partes de la masa sobrante y cubra con ella el relleno; presione los bordes para sellarlos. Pinte con huevo batido. Estire el resto de la masa en forma de rectángulo, corte tiras y cree con ellas un entrelazado sobre la empanada. Pinte otra vez con huevo la superficie y pínchela con un tenedor.
6. Hornéelo de 40 a 45 minutos a 180°C, hasta que se dore. Sirva este plato templado y cortado en rodajas.

Pollo con curry y yogur



Pollo con curry y yogur

Tiempo de preparación:
20 minutos + 2 horas en adobo
Tiempo de cocción:
45 minutos
Para 6 personas



1 taza de yogur natural
½ taza de crema de coco
¼ taza de cilantro fresco picado
1 cebolla, picada fina
1 diente de ajo, machacado
1 cucharadita de ralladura de lima
1 cucharada de zumo de lima
1 cucharada de curry en polvo
pimienta negra recién molida
1 kg de pollo en trozos
1 taza de yogur, adicional

1. Mezcle en un bol de cristal o cerámica el yogur, la crema de coco, el cilantro, la cebolla, el ajo, la ralladura y el zumo de lima y el curry en polvo. Introduzca las piezas de pollo en el bol y empápelas bien.
2. Cubra el bol con film transparente y guárdelo en la nevera varias horas o incluso toda la noche.
3. Retire el pollo de la marinada y dispóngalo sobre una bandeja de horno. Hornee a 180 °C entre 40 y 45 minutos.
4. Mezcle la marinada con el yogur adicional y póngalos en un cazo a fuego lento. Sazone la salsa a su gusto y sírvala con el pollo, acompañado de arroz hervido y ensalada.



Chop Suey de pollo



1. Saltee en aceite muy caliente las tiras de pollo y la carne picada, sin dejar de remover.



2. Rehogue el ajo y las verduras durante 3 minutos; deben mantenerse crujientes.

Chop Suey de pollo

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 8 minutos
Para 6 personas



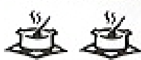
2 cucharadas de aceite
2 pechugas de pollo, en tiras
250 g de carne picada de cerdo
1/2 col china, troceada
4 tallos de apio, en rodajas
2 zanahorias troceadas
2 cebollas troceadas
1 pimiento sin semillas
1 diente de ajo, machacado
1 taza de caldo de pollo
1 cucharada de salsa de soja
2 cucharaditas de fécula de maíz
1 cucharadita de jengibre molido
190 g de champiñones de lata
285 g de brotes de bambú de lata, escurridos
225 g de castañas de agua en conserva, escurridas

1. Caliente aceite en un wok o una sartén. Sofría las tiras de pollo y la carne picada, removiendo constantemente. Ambos tipos de carne deben cocerse bien.
2. Retire la carne de la sartén e incorpore la col, el apio, la zanahoria, la cebolla, el pimiento en trocitos y el ajo. Rehogue la verdura 3 minutos.
3. Mezcle la salsa de soja, el caldo de pollo, la fécula (previamente disuelta en una pequeña cantidad de caldo) y el jengibre. Vierta este líquido sobre la verdura y remuévalo todo hasta que la salsa hierva y se espese.
4. Reincorpore el pollo y el cerdo a la sartén con el resto de los ingredientes. Sofría, removiendo, otros 3 minutos.

Nota: El secreto de un delicioso y aromático sofrito reside en mantener el wok muy caliente y remover los alimentos de forma constante. De este modo se conservan todo el sabor, textura y color.

Hojas de col rellenas de pollo

Tiempo de preparación: 35 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora
Para 4 personas



Relleno
1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla picada
125 g de champiñones
400 g de carne picada de pollo
1/2 taza de arroz integral
pimienta negra recién molida
1 clara de huevo
8–10 hojas de col, enteras

Salsa
1 1/2 tazas de puré de tomate
1/2 taza de agua
1/4 taza de crema agria
1 diente de ajo, machacado
1/2 cucharadita de azúcar
una pizca de orégano molido

1. Para preparar el relleno, caliente aceite en una sartén y sofría la cebolla hasta que se



3. Vierta la mezcla de caldo, salsa de soja, fécula de maíz y jengibre molido.



4. Incorpore al wok (o a la sartén) la mezcla de pollo y el resto de ingredientes.

ablande. Incorpore los champiñones troceados y la carne picada de pollo, deshaciendo los grumos con un tenedor. Escurra la grasa sobrante tras enfriarse la mezcla.
2. Traslade el relleno a un bol y añada el arroz hervido, la pimienta y la clara de huevo. Mezcle bien y resérvelo.
3. Escalde las hojas de col cubriéndolas 1-2 minutos con agua hirviendo. Retire la parte dura del tallo para poder formar rollitos sin que se rompan. Si resultan demasiado grandes, córtelas por la mitad.
4. Para preparar la salsa, mezcle todos sus ingredientes, bátalo bien y resérvela.
5. Disponga 1-2 cucharadas de relleno sobre cada hoja (dependiendo de su tamaño). Forme pequeños paquetes y sujételos con palillos.
6. Coloque los rollitos, bastante juntos, en una fuente refractaria. Cúbralos con la salsa y hornéelos a 180 °C durante 1 hora. Sírvalos con verduras al vapor o ensalada.

Pollo en cazuela al estilo caribeño

Tiempo de preparación:
20 minutos + 30 minutos en adobo
Tiempo de cocción:
45 minutos
Para 4 personas



1 pollo de 1,5 kg, troceado
2 cucharaditas de piel de limón rallada
2 cucharadas de zumo de limón
1 cucharada de salsa teriyaki
pimienta negra recién molida
2 cucharadas de aceite
1 cebolla, en rodajas
1 diente de ajo, machacado
450 g de piña en almíbar
2 tomates grandes
1/3 taza de uvas pasas
1/4 taza de coco rallado
1 cucharada de cilantro fresco picado
1/4 cucharadita de canela
2 cucharadas de agua
1 cucharada de fécula de maíz

1. Coloque el pollo en un recipiente junto con la piel y el zumo de limón, la salsa teriyaki y la pimienta. Mézclelos bien y deje marinar el pollo 30 minutos, removiendo de vez en cuando.
2. Caliente aceite en una sartén. Escurra el pollo y dórelo bien por todos lados. Colóquelo en una cazuela de barro y vierta por encima el resto de la marinada.
3. Sofría la cebolla y el ajo en el aceite restante y viértalos sobre los trozos de pollo. Cubra a continuación con la mezcla de tomate, pasas, coco, cilantro, canela y piña triturada.
4. Introduzca la cazuela, tapada, a 180 °C durante 45 minutos. Disuelva la fécula en las dos cucharadas de agua y añada esta pasta a la cazuela.
5. Continúe la cocción, sin tapar, durante 10 minutos. Sirva este plato con arroz.



1. Para realizar este plato, escalde ligeramente las hojas de col en agua hirviendo.



2. Forme pequeños paquetes con las hojas y el relleno. Para sujetarlos, utilice palillos.

Pollo asado con relleno de perejil

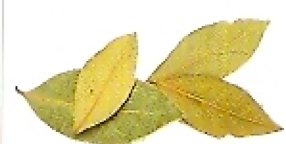


Pollo asado con relleno de perejil

Tiempo de preparación:
35 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora
Para 4 personas



1 pollo de 1,4 kg
1 cebolla, troceada
1 diente de ajo, machacado
30 g de mantequilla
1 taza de perejil picado
1 taza de pan fresco rallado
1 huevo poco batido
pimienta negra recién molida



1. Limpie el pollo de grasa, lávelo a fondo, séquelo y resérvelo para más tarde. Caliente mantequilla y dore en ella la cebolla y el ajo.
2. Mezcle el perejil con el pan rallado, agregue la cebolla, el huevo y la pimienta. Separe la piel de la pechuga del pollo, aflojándola e intentando no perforarla. A continuación, introduzca en dicha cavidad el relleno.
3. Coloque el pollo sobre una rejilla y ésta a su vez sobre una bandeja de horno. Vierta una taza de agua en la bandeja y hornee el pollo a 190 °C durante 1 hora o hasta que esté bien cocido. Sírvalo trinchado con patatas, calabaza al horno, zanahorias y guisantes.

Platos rápidos e ingeniosos

Facilidad es la palabra clave para aquellos que no pueden permitirse "perder el tiempo" en la cocina. Actualmente, el pollo puede adquirirse troceado (muslos, alas, pechuga o antemuslos) en cualquier supermercado o pollería. Procure tener siempre alguno en el congelador. Cuando la falta de tiempo sea realmente un problema, compre el pollo ya cocido y utilícelo como base de multitud de platos. Una despensa bien abastecida puede serle también de gran ayuda: aceite de sésamo, tarros de salsa de tomate, soja, condimentos variados, salsas dulces, hierbas y especias, frutos secos, distintos tipos de mostaza, pan pita y bases para pizza. Todo ello dará flexibilidad a sus preparaciones y le permitirá introducir, diariamente, elementos nuevos y variados.



Pizzas de pollo sobre pan pita

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
15 minutos
Para 6 personas



6 círculos de pita o pan árabe de unos 12 cm de diámetro
$^{1}/_{4}$ taza de tomates encurtidos o salsa chutney
125 g de pollo cocido
125 g de champiñones frescos
1 pimiento verde o rojo
orégano u hojas de albahaca
1 taza de queso mozzarella rallado

1. Disponga los círculos de pan sobre una fuente de horno. Cúbralos con los tomates encurtidos. Continúe con el pollo y el pimiento en tiras y los champiñones en láminas. Espolvoree las pizzas con hierbas a su gusto y termine con el queso mozzarella.
2. Hornee las pizzas a 200 °C durante 15 minutos, hasta que el pollo esté bien cocido y el queso burbujee. Sírvalas inmediatamente.

Pizzas de pollo sobre pan pita, Pollo asado Pizzaiola *(pág. 32)*

Pollo asado Pizzaiola

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
8 minutos
Para 4 personas



1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla grande, picada
2 dientes de ajo, picados
425 g de tomates de lata, troceados
1 cucharadita de hojas de albahaca secas
1 cucharadita de hojas de orégano secas
1 cucharada de alcaparras, escurridas
4 pechugas en filetes
aceite de oliva adicional

1. Caliente aceite en una sartén, incorpore la cebolla y el ajo y rehóguelos, removiendo, hasta que se ablanden. Agregue los tomates y las hierbas aromáticas y continúe la cocción sin dejar de remover.
2. Cuando la salsa empiece a hervir, baje el fuego y déjela cocer unos 15 minutos, sin tapar y removiendo a menudo, hasta que se espese.
3. Unte las pechugas con aceite y áselas al grill (a unos 8 cm de distancia), 4 minutos por cada lado.
4. Disponga los filetes sobre una fuente para servir precalentada y nápelos con la salsa. Acompañe de ensalada y pan.

Pollo con nueces y queso azul

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
15 minutos
Para 4 personas



8 muslos de pollo sin piel, en filetes
aceite de oliva
3 tomates medianos, en rodajas gruesas
1/3 taza de nueces troceadas
6 cebolletas, cortadas en tiras muy finas
90 g de queso azul, desmenuzado

1. Unte los filetes con aceite y áselos al grill, dándoles la vuelta a menudo, hasta que estén prácticamente cocidos. Resérvelos.
2. Esparza las rodajas de tomate sobre el fondo de una fuente refractaria; áselas unos 2 minutos e incorpore el pollo. Espolvoree con nueces, cebolleta y queso.
3. Continúe la cocción hasta que el pollo esté tierno y el queso adquiera un tono dorado (5-8 minutos). Sirva este plato con patatas salteadas y espinacas al vapor.



Brochetas de pollo a la oriental

Brochetas de pollo a la oriental

Tiempo de preparación:
30 minutos + 30 minutos en adobo
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 4 personas



1 cucharada de salsa de soja ligera
1 cucharada de vino blanco
2 cucharaditas de mostaza en grano
cebollino picado
1 cucharadita de aceite
1 diente de ajo, machacado
1 cucharadita de jengibre molido
4 pechugas de pollo
brochetas de bambú
12 champiñones botón
12 tomates "cherry"
1 cebolla, en ocho trozos
1 pimiento verde
3 rodajas de piña en almíbar

1. Mezcle en un bol la salsa de soja, el vino, la mostaza, 2 cucharaditas de cebollino, el aceite, el ajo y el jengibre. Incorpore el pollo en trozos y déjelo marinar 30 minutos; remueva a menudo.
2. Ensarte el pollo en brochetas alternando con los champiñones, tomatitos, dados de cebolla, pimiento y piña.
3. Ase las brochetas entre 5 y 10 minutos.

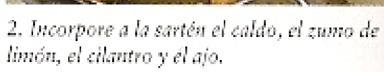
CONSEJO
El pollo fresco posee un aroma suave y agradable. En caso de notar un ligero olor, lávelo con agua fría y frótelo con medio limón. También puede sumergirlo unos minutos en agua y vinagre. No lo guarde, cocínelo de inmediato.

Pollo con limón y cilantro



1. Cubra los cuartos de pollo con harina y pimienta.





2. Incorpore a la sartén el caldo, el zumo de limón, el cilantro y el ajo.

Pollo con limón y cilantro

Tiempo de preparación:
25 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 4 personas



1 pollo de 1,2 kg a cuartos
2 cucharadas de harina
pimienta negra recién molida
2 cucharadas de aceite de oliva
$^{1}/_{2}$ taza de caldo de pollo
2 cucharadas de zumo de limón
cilantro fresco picado
2 dientes de ajo machacados
1 cucharada de nata líquida

1. Cubra el pollo con una mezcla de harina y pimienta y sacúdalo con cuidado para eliminar la harina sobrante.
2. Caliente aceite en una sartén e incorpore los trozos de pollo; dórelos bien por ambos lados.
3. Baje el fuego y añada el caldo, el zumo de limón, 2 cucharadas de cilantro y el ajo. Deje hervir el pollo a fuego lento de 15 a 20 minutos, hasta que esté bien cocido.
4. Retire el pollo de la sartén y resérvelo. Vierta la nata y déle a la salsa un hervor rápido hasta que adquiera cierto espesor. Sirva el pollo con la salsa, fideos y una ensalada.

Chile de pollo con pasta

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
25 minutos
Para 6 personas



2 cucharaditas de aceite de oliva
1 cebolla, troceada
1 pimiento rojo o verde, sin semillas y troceado
1 diente de ajo, machacado



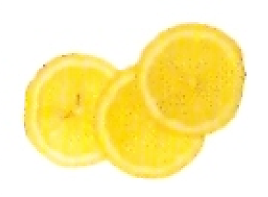
3. Retire el pollo de la sartén y vierta a continuación la nata líquida.



4. Déle a la salsa un hervor rápido y continúe la cocción hasta que empiece a espesarse.

1 cucharadita de guindillas troceadas
1 cucharadita de salsa de guindilla
500 g de carne picada de pollo
425 g de tomates de lata
1 taza de vino blanco o agua
1/2 cucharadita de orégano
1/2 cucharadita de albahaca
pimienta negra recién molida
500 g de pasta a su elección
perejil fresco picado

1. Caliente aceite en una sartén y sofría el ajo, el pimiento y la cebolla hasta que ésta se ablande. Agregue las guindillas troceadas y la salsa de guindilla.
2. Incorpore la carne picada y rehóguela, deshaciendo los grumos con un tenedor, hasta que cambie de color.
3. Añada los tomates troceados, el vino, el orégano, la albahaca y la pimienta. Déjelo hervir todo a fuego lento durante 15 minutos, removiendo de vez en cuando.
4. Cueza la pasta en abundante agua hirviendo hasta que esté al dente y escúrrala. Agregue 2 cucharadas de perejil a la salsa. Sirva este plato con parmesano recién rallado y pan de ajo.



Pollo marinado al estilo mexicano

Pollo marinado al estilo mexicano

Tiempo de preparación: 15 minutos + 30 minutos en adobo
Tiempo de cocción: 15 minutos
Para 6 personas



2/3 taza de salsa para tacos medianamente picante
1/4 taza de mostaza de Dijon
2 cucharadas de zumo de limón
6 pechugas en filetes
30 g de mantequilla
1/4 taza de crema agria
perejil picado
ensalada y nachos de maíz

1. Mezcle en un bol de cristal la salsa, la mostaza y el zumo de limón. Incorpore el pollo y empápelo bien. Tape el bol y guárdelo en la nevera 30 minutos o toda la noche.
2. Caliente mantequilla en una sartén hasta que forme espuma. Escurra los filetes de pollo -reservando la marinada- y sofríalos 5 minutos por cada lado, hasta que se doren.
3. Vierta la marinada reservada y déjelo cocer, tapado, 5 minutos más. Por medio de una espumadera, traslade los filetes a una bandeja. Mantenga la marinada al fuego hasta que se espese.
4. Cubra las pechugas con la salsa, ponga sobre cada una de ellas un toque de crema agria y adorne con perejil picado. Sírvalas con ensalada verde y nachos de maíz.

Pollo con tomate y salsa de guindilla

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
Para 6 personas



30 g de mantequilla
2 cucharadas de aceite
6 pechugas en filetes
1 aguacate, pelado y cortado en gajos
3 tomates, en rodajas gruesas
2 tazas de cheddar rallado

Salsa de guindilla
1 diente de ajo, machacado
1 taza de puré de tomate
1 cucharada de salsa de guindilla
1 cucharadita de guindillas troceadas
unas gotas de Tabasco
pimienta negra recién molida
1/4 cucharadita de orégano
1 cucharadita de azúcar moreno

1. Caliente el aceite y la mantequilla en una sartén. Sofría las pechugas entre 3 y 5 minutos por cada lado y dispóngalas en una fuente llana refractaria.
2. Cubra los filetes con aguacate, tomate y queso y hornéelos a 180 °C durante 5 minutos, hasta que el queso se funda.
3. Para la salsa, sofría el ajo en una cucharadita de la grasa utilizada para freír el pollo. Incorpore el puré de tomate, el Tabasco, la salsa de guindilla, la pimienta, el orégano y las guindillas troceadas y llévelo todo a ebullición. Deje cocer la salsa, tapada, de 3 a 5 minutos.
4. Sirva el pollo con la salsa y verduras a su gusto.

Pollo con tomate y salsa de guindilla



Pollo a la toscana



CONSEJO
Para descongelar un pollo, introdúzcalo en el frigorífico y déjelo el tiempo necesario. Una pieza de 1,5 kg necesita hasta 24 horas. No retire el plástico a fin de que la piel no se reseque ni se endurezca. Tampoco intente ganar tiempo dejando el pollo congelado sobre los fogones de su cocina. La carne de ave es especialmente propensa al cultivo de ciertas bacterias nocivas a temperatura ambiente, lo que podría ser causa de una intoxicación.

Pollo a la toscana

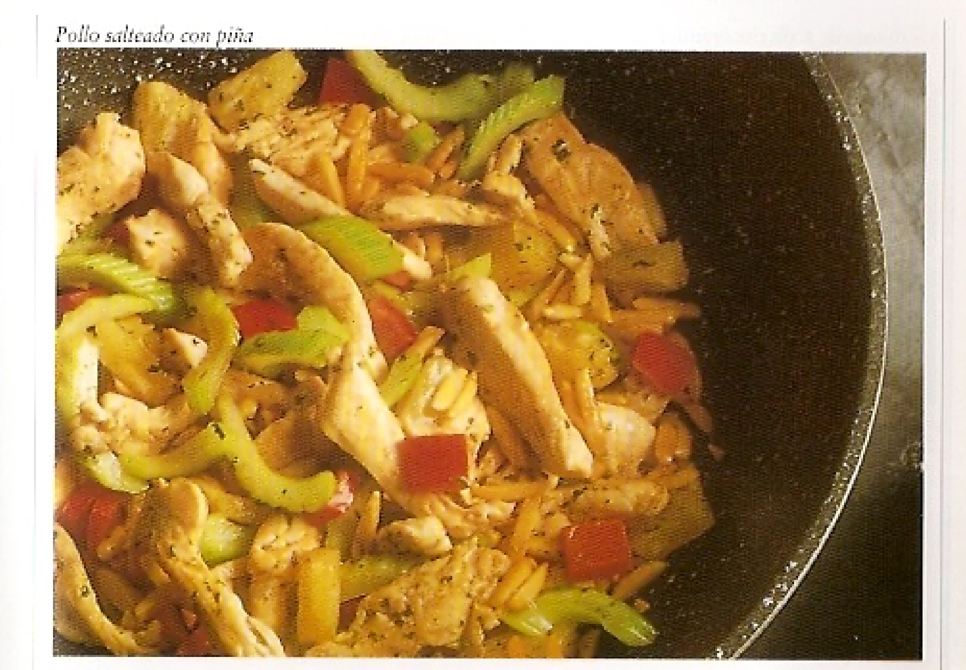
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
Para 4 personas



60 g de mantequilla
4 pechugas cortadas en dados de 2 cm
2 cucharadas de brandy
250 g de tomates "cherry"
250 g de champiñones botón, en láminas finas
1 taza de vino blanco seco o caldo de pollo
pimienta negra recién molida
ramitas de romero secas
perejil picado, para decorar

1. Caliente mantequilla en una sartén hasta que forme espuma. Rehogue los trozos de pollo unos 4 minutos, removiendo de vez en cuando.
2. Incorpore el brandy, los tomates y los champiñones. Cuézalo otros 3 minutos y vierta el vino o el caldo. Sazone con pimienta y romero al gusto.
3. Déjelo cocer, sin tapar, hasta que el líquido se reduzca y la mezcla empiece a espesarse. Antes de servir, espolvoree por encima con perejil picado.

Pollo salteado con piña



Pollo salteado con piña

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
Para 4 personas



30 g de mantequilla
1/2 taza de almendras
1 cucharada de aceite
3 pechugas de pollo, en tiras
1 cucharada de menta picada
1 pimiento rojo, sin semillas
450 g de piña en almíbar (reserve el jugo)
2 tallos de apio
mermelada de naranja

1. Derrita la mantequilla en un wok. Saltee las almendras, enteras o troceadas, y póngalas en un plato.
2. Vierta aceite en el wok y sofría las tiras de pollo entre 3 y 4 minutos.
3. Agregue el pimiento, la piña y el apio en trozos pequeños. Mezcle dos cucharadas de mermelada con el jugo de piña y viértalo en el wok. Déle un hervor y espere a que la mermelada se derrita.
4. Reincorpore las almendras. Remuévalo todo y sirva este plato bien caliente, acompañado de arroz.

CONSEJO
Guarde el pollo sin cocinar en la parte más fría de la nevera y no olvide consumirlo, como máximo, a los 2 días de su adquisición. Un pollo entero debe lavarse y secarse cuidadosamente, y trocearse si se desea. Envuelva los trozos en film transparente o en papel de aluminio y guárdelos en el frigorífico.

Gratinado de pollo con brécol



Gratinado de pollo con brécol

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
30 minutos
Para 6 personas



1 pollo de 1,5 kg, cocido y sin piel
250 g de brécol en ramilletes
450 g de sopa de pollo de lata
4 cebolletas picadas
1 cucharadita de curry en polvo
1 taza de crema agria
pimienta negra recién molida
1/4 taza de cheddar rallado
1/4 cucharadita de pimentón dulce

1. Separe la carne de la carcasa y córtela en trozos grandes.
2. Cueza el brécol en agua hirviendo (1 ó 2 minutos.) Escúrralo y páselo por agua fría.
3. Mezcle en un bol la sopa de pollo, las cebolletas, el curry, la crema agria y la pimienta. Disponga los ramilletes de brécol en una fuente de horno engrasada y cúbralos con los trozos de pollo.
4. Vierta por encima la mezcla anterior y espolvoree con queso y pimentón.
5. Hornee 30-40 minutos a horno moderado (180°C), hasta que se dore. Sírvalo con arroz hervido.

Nota: Para esta receta puede utilizar pollo precocinado. Como alternativa, ponga trozos de pollo (o sólo la pechuga) en agua y vino blanco y déjelos cocer a horno medio (180 °C). Reserve el líquido y utilícelo como base para una sopa.

Pollo al estilo italiano

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 4 personas



1 cucharada de aceite de oliva
1 diente de ajo, machacado
1/2 cucharadita de tomillo
1/2 cucharadita de orégano
450 g de tomate de lata
1/4 taza de vino blanco seco
1/4 taza de aceitunas negras, deshuesadas y en cuartos
1 pollo a la barbacoa, sin piel

1. Caliente aceite en una sartén y sofría el ajo y las hierbas unos 30 segundos.
2. Incorpore los tomates y el vino y llévelo a ebullición, removiendo de vez en cuando, hasta que la salsa se espese.
3. Agregue las aceitunas y el pollo y cuézalo 1 minuto. Sirva este plato bien caliente y acompañado de pasta.

CONSEJO
Frote la tabla que haya utilizado en agua muy caliente para eliminar cualquier resto de pollo; así evitará que se desarrollen bacterias.

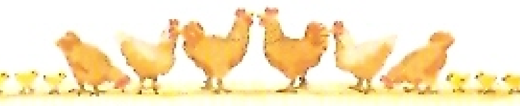
Pollo al estilo italiano



Barbacoas con chispa

Una buena comida cocinada al aire libre es algo que nunca pasa de moda. Ya sea en una cena de última hora o en un acontecimiento con numerosos comensales, la barbacoa no tiene rival a la hora de preparar comidas rápidas, nutritivas y llenas de sabor. Si no dispone de una, con el grill del horno obtendrá también excelentes resultados. Las marinadas son fundamentales para dar sabor a las brochetas, porciones de pollo o incluso aves enteras de menor tamaño. Los distintos gustos de sus ingredientes impregnan la carne al tiempo que el ácido del limón, vino o vinagre le confiere una textura más suave. Realice pequeños cortes en los trozos más gruesos de la pieza para absorber mejor el sabor de la marinada. Durante la cocción, rocíe con ella el pollo para evitar que se seque.

En el sentido de las agujas del reloj, desde arriba a la izqda.: Brochetas picantes, Pollo al estragón con limón (pág. 44), Alas de pollo con arándanos



Alas de pollo con arándanos

Tiempo de preparación: 20 minutos + 2 horas en adobo
Tiempo de cocción: 30 minutos
Para 6 personas



1,5 kg de alas de pollo
pimienta negra recién molida
3/4 taza de mermelada de naranja
1/2 taza de salsa de arándanos
1/2 taza de salsa barbacoa picante
1/3 taza de vinagre de vino blanco

1. Mezcle en un bol las alas de pollo, la pimienta, la mermelada, la salsa de arándanos, la salsa barbacoa y el vinagre. Remueva para cubrir bien las alas con la mezcla. Deje reposar el bol en la nevera, tapado, 2 horas o toda la noche.
2. Ase las alas a la barbacoa o al grill (a 15 cm de las brasas) entre 15 y 20 minutos, dándoles la vuelta de vez en cuando. Prolongue la cocción unos 10 minutos, rociélas con la salsa repetidamente hasta que adquieran brillo.

Nota: Cueza las alas 40 minutos a horno moderado (180 °C). Retírelas de la marinada, escúrralas y dispóngalas en una bandeja para horno con un poco de agua. Tápelas y cuézalas; rocíelas de vez en cuando con la salsa. Destápelas los últimos minutos para que adquieran un aspecto dorado y crujiente.

Brochetas picantes

Tiempo de preparación:
20 minutos + 1 hora en adobo
Tiempo de cocción:
12 minutos
Para 4 personas



¼ taza de salsa de soja
¼ taza de aceite de oliva
¼ taza de jerez seco
2 dientes de ajo, machacados
2 cucharadas de azúcar moreno
2 cucharaditas de ralladura de naranja
2 cucharaditas de jengibre rallado
4 pechugas de pollo, en dados de 2,5 cm

1. Mezcle la salsa de soja, el aceite, el jerez, el ajo, el azúcar, la piel de naranja y el jengibre. Coloque el pollo en un recipiente llano y riéguelo con la marinada. Manténgalo en la nevera, tapado, 1 hora o toda la noche.
2. Ensarte los trozos de pollo en brochetas de bambú (o metálicas) que habrán estado 30 minutos en agua fría para evitar que se quemen. Ase las brochetas durante 12 minutos a 15 cm de las brasas, dándoles la vuelta y regándolas con la marinada.

Pollo al estragón con limón

Úntelo con mantequilla y una mezcla de sus hierbas y especias favoritas. Este plato es delicioso frío o caliente.

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 4 personas



90 g de mantequilla sin sal
cebollino picado
cilantro fresco picado
1 cucharada de zumo de limón
½ cucharadita de hojas secas de estragón
¼ cucharadita de pimentón dulce
8 muslos de pollo, en filetes
pimienta recién molida

1. Ponga la mantequilla en una cacerola a fuego lento, removiendo hasta que se funda. Añada 2 cucharadas de cebollino, 1 de cilantro, estragón, pimentón y zumo de limón.
2. Sazone el pollo con pimienta. Áselo al grill o a la barbacoa hasta que esté dorado y tierno, dándole la vuelta con frecuencia y rociándolo con la mezcla (15-20 minutos en total). Sírvalo con ensalada y patatas.

Alas marinadas

Tiempo de preparación:
20 minutos + toda la noche en adobo
Tiempo de cocción:
30 minutos
Para 6 personas



1 kg de alas de pollo

Marinada
1 cebolla picada
¼ taza de crema agria
2 cucharadas de aceite
2 cucharadas de zumo de limón
1 cucharada de miel
1 cucharada de salsa de soja
2 cucharaditas de ralladura de limón
1 cucharadita de albahaca
pimienta negra recién molida

1. Deposite las alas en un bol de cristal o cerámica. Mezcle la cebolla, la crema agria, el aceite, el zumo, la miel, la salsa de soja, la ralladura de limón, la albahaca y la pimienta. Riegue las alas con la marinada y déjelas reposar, tapadas, toda la noche en la nevera.
2. Ase las alas al grill o a la barbacoa durante 20-25 minutos, dándoles la vuelta de vez en cuando.



Hamburguesas de pollo a la barbacoa

Hamburguesas de pollo a la barbacoa

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
12 minutos
Para 4 personas



350 g de carne picada de pollo
4 cebolletas picadas
2 cucharadas de pan fresco rallado
¼ cucharadita de albahaca
2 cucharadas de aceite
2 lonchas de bacon sin corteza, por la mitad
1 aguacate, en gajos

1. Mezcle la carne picada, las cebolletas, el pan rallado y la albahaca. Divida la mezcla en 4 porciones iguales y déles forma de hamburguesa.
2. Áselas de 10 a 12 minutos sobre la rejilla precalentada y untada con aceite. Ase también el bacon hasta que esté crujiente y déjelo escurrir sobre papel absorbente.
3. Sírvalas sobre un panecillo tostado, con el aguacate.

Otras sugerencias: Adapte estas hamburguesas al gusto de su familia. Utilice otros ingredientes, como por ejemplo, rodajas de remolacha, huevos o champiñones fritos, tomate y salsa barbacoa o salsa de guindilla.

Arriba: Picantones asados con limón, sésamo y cilantro; abajo: Pollo a la oriental (pág. 48)



Picantones asados con limón, sésamo y cilantro

Tiempo de preparación:
20 minutos + 1 noche en adobo
Tiempo de cocción:
30 minutos
Para 6 personas



4 picantones
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharaditas de aceite de sésamo
1/2 taza de zumo de limón
1 cucharada de semillas de cilantro, machacadas
2 dientes de ajo, machacados
piel de limón en juliana
rodajas de limón

1. Limpie y seque los picantones. Utilice unas tijeras de cocina para retirarles el espinazo y aplástelos con la mano.
2. Mezcle bien los aceites, el zumo de limón, las semillas de cilantro y el ajo. Disponga los picantones en una fuente y riéguelos con la marinada. Tape el recipiente y guárdelo toda la noche en la nevera, removiendo de vez en cuando.
3. Retire los pollos del recipiente y áselos al grill o a la barbacoa unos 30 minutos (a 12 cm de las brasas). Riéguelos de vez en cuando con la marinada. Sírvalos calientes o fríos, adornados con piel de limón en juliana y rodajas de limón.

CONSEJO
Un picantón tiene alrededor de seis semanas de vida y pesa unos 500 g (número 5 de la tabla). Si el pollo tiene menos de seis semanas, utilícelo para asar; si ha alcanzado los 18 meses o más, resérvelo para hervir.



1. Utilice unas tijeras afiladas para retirar el espinazo a los picantones.



2. Presiónelos firmemente con la mano antes de ponerlos a marinar.



3. Machaque las semillas de cilantro y añádalas a los aceites, el zumo y el ajo.



4. Disponga los picantones en una fuente y riéguelos con la marinada.

Pollo a la diabla

Tiempo de preparación:
25 minutos + 1 hora en adobo
Tiempo de cocción:
25 minutos
Para 4 personas



1 tomate, pelado y troceado
½ taza de salsa de tomate
2 cucharadas de vino tinto
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de concentrado de tomate
2 cucharaditas de salsa Worcestershire
¼ cucharadita de distintas hierbas secas
unas gotas de Tabasco
4 pollos

1. Mezcle bien el tomate, la salsa de tomate, el vino, el aceite, el concentrado, la salsa Worcestershire, las hierbas y el Tabasco. Realice pequeñas incisiones en la parte más gruesa de los pollos con un cuchillo afilado. Colóquelos en una fuente llana y déjelos marinar en la salsa al menos 1 hora; rocíelos con ella a menudo.
2. Áselos a la barbacoa o al grill durante 25 minutos, dándoles la vuelta y rociándolos con la salsa hasta que estén bien cocidos.

Pollo a la oriental

Tiempo de preparación:
20 minutos + 1 hora en adobo
Tiempo de cocción:
25 minutos
Para 4 personas



½ taza de salsa de soja
¼ taza de miel
2 cucharadas de semillas de sésamo
2 cucharadas de aceite de sésamo
½ cucharaditas de jengibre molido
2 dientes de ajo, machacados
4 pollos

1. Mezcle en un bol los ingredientes de la marinada. Realice pequeños cortes en la parte más gruesa de los pollos con un cuchillo afilado e introdúzcalos en la marinada, cubriéndolos totalmente con ella. Déjelos marinar al menos 1 hora.
2. Ase los pollos al grill o a la barbacoa, rociándolos a menudo con la marinada, hasta que estén bien cocidos. Sírvalos acompañados de una ensalada de arroz.

Brochetas de pollo Satay

Tiempo de preparación:
20 minutos + 30 minutos en adobo
Tiempo de cocción:
12 minutos
Para 4 personas



6 muslos deshuesados en dados de 2,5 cm
8 brochetas (vea nota)
⅓ taza de manteca de cacahuete crujiente
1 diente de ajo, machacado
1 cucharada de aceite
2 cucharaditas de salsa de soja
una pizca de guindilla en polvo

1. Ensarte los trozos de pollo en brochetas y ponga éstas en una fuente. Mezcle el resto de los ingredientes y riegue con ello las brochetas. Déjelas marinar 30 minutos a temperatura ambiente.
2. Áselas al grill o a la barbacoa de 10 a 12 minutos, hasta que estén bien cocidas. Sirva con ensalada verde o arroz.

Consejo
Fíjese en el aspecto al comprar un pollo. Su carne debe aparecer húmeda y sin zonas secas, y el pecho abultado. Si hay sangre u otras substancias en el plástico que lo cubre, probablemente ha permanecido en la cámara más tiempo del que podría considerarse óptimo. En caso de haber adquirido un pollo en oferta en estas condiciones, cocínelo ese mismo día.


Brochetas de pollo Satay



Nota: Si utiliza brochetas de bambú, sumérjalas en agua fría 30 minutos para evitar que se quemen al asar el pollo.

Consejo
El pollo cocinado debería guardarse en la parte más fría del frigorífico y consumirse dentro de los dos o tres días siguientes. Extraiga el relleno y guárdelo aparte en un recipiente hermético; podrá calentarlo unos 30 minutos a horno moderado. El jugo del pollo y el caldo también deben guardarse en recipientes distintos.

Pechugas asadas con mantequilla de lima y jengibre

Tiempo de preparación:
20 minutos + 30 minutos en la nevera
Tiempo de cocción:
25 minutos
Para 6 personas



185 g de mantequilla sin sal
1 cucharadita de piel de lima rallada
2 cucharadas de zumo de lima
2 cucharaditas de jengibre rallado
1 cebolleta picada
1/2 taza de perejil picado
6 pechugas en filetes
harina para rebozar

1. Utilice la batidora para darle a la mantequilla una textura ligera y espumosa. Añada la ralladura y el zumo de lima, el jengibre y la cebolleta; mezcle muy bien.
2. Déle a la mezcla forma de tronco (4 cm de diámetro por 10 cm de largo) y envuélvala en papel parafinado. Guarde el tronco 30 minutos en la nevera. Cúbralo con perejil y vuélvalo a guardar en la nevera (envuelto) hasta el momento de usarlo.
3. Reboce las pechugas en harina y áselas sobre la rejilla untada de aceite de una barbacoa (20-25 minutos). Déles la vuelta de vez en cuando hasta que estén tiernas.
4. Corte el tronco de mantequilla en rodajas de 5 mm, ponga dos de ellas sobre cada pechuga y sírvalas. Al fundirse, le da un sabor delicioso.

Nota: Acompañe este plato de arroz a las hierbas o al azafrán.

Consejo
Las mantequillas de distintos sabores son la forma más rápida y sencilla de "vestir" una simple barbacoa. Utilice zumo de limón, hierbas o especias de su elección.

Rollitos de pollo glaseados

Tiempo de preparación:
35 minutos
Tiempo de cocción:
20–25 minutos
Para 6-8 personas

8 muslos deshuesados
16 ciruelas pasas sin hueso
8 cebolletas, partidas por la mitad
2 cucharadas de almendras troceadas
4 lochas de bacon sin corteza, cortadas a lo largo

Glaseado de mostaza y miel
1 cucharada de azúcar moreno
1 cucharada de mostaza de Dijon
1 cucharada de miel
15 g de mantequilla fundida
pimienta negra recién molida

1. Haga un corte en el centro de cada filete y ábralo. Coloque en el centro dos ciruelas, dos trozos de cebolleta y un puñado de almendras troceadas.
2. Enrolle cada filete y envuélvalo con una tira de bacon. Sujételos con palillos.
3. Áselos al grill o a la barbacoa -a fuego lento- durante 20 minutos. Úntelos de vez en cuando con el glaseado.
4. Para el glaseado, mezcle todos los ingredientes en un bol pequeño.

Nota: Puede utilizar filetes de pechuga para esta receta; tan sólo deberá reducir la cocción 5 minutos.

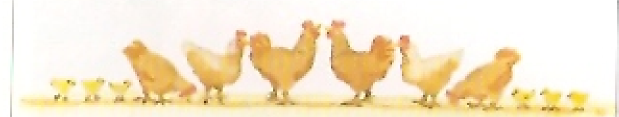
Consejo
El glaseado puede constar de ingredientes muy diversos. Prepárelo de miel y jengibre mezclando 1/2 taza de salsa de soja, 1/3 taza de miel y dos cucharadas de jengibre molido. Lleve la mezcla a ebullición sin dejar de remover. Obtendrá 3/4 taza de glaseado.

Rollitos de pollo glaseados



Acontecimientos especiales

Los más entrañables recuerdos de nuestras vidas suelen estar estrechamente ligados a la comida. Cumpleaños, aniversarios y reuniones requieren una comida adecuada para la ocasión, capaz de grabar en nuestra memoria esos momentos especiales. Las recetas que se ofrecen a continuación no entrañan una dificultad excesiva (aunque sí necesitan algo más de tiempo); la calidad de »especiales« la confieren los ingredientes utilizados, productos ligeramente fuera de lo común que proporcionan una cierta distinción: frutos secos, queso azul, especias, pasta de lionesas y mariscos; todos ellos combinan de maravilla con el pollo en trozos o entero, ya sea de mayor o menor tamaño.



Pollo con aceitunas, higos y orejones

Tiempo de preparación:
30 minutos + toda la noche en adobo
Tiempo de cocción:
1 1/4 horas
Para 6 personas



1/2 taza de higos secos
1/2 taza de orejones
1/2 taza de aceitunas negras sin hueso
1/4 taza de vinagre de vino tinto
2 cucharadas de aceite de oliva
3 dientes de ajo, machacados
1 1/2 cucharaditas de hojas secas de tomillo
1 cucharadita de comino molido
1/2 cucharadita de jengibre molido
pimienta negra recién molida
1,5 kg de trozos de pollo
1/4 taza de vino tinto o zumo de naranja
1 cucharada de azúcar moreno
piel de naranja y tomillo, para decorar

1. Mezcle en un bol la fruta, las aceitunas, el vinagre, el

Pollo al estilo indonesio (pág. 54), Pollo con aceitunas, higos y orejones

aceite, el ajo, el tomillo y las especias.
2. Retire la grasa (y la piel, si lo desea) y añada el pollo a la mezcla. Tape y refrigere toda la noche, removiendo de vez en cuando.
3. Vierta la mezcla en una fuente llana grande. Mezcle el vino y el azúcar y viértalos sobre el pollo. Tape y cueza 30 minutos a 160 °C.
4. Destape la fuente y manténgala en el horno, regando a menudo con el jugo de la cocción, hasta que el pollo esté tierno (de 45 a 50 minutos).
5. Utilice una espumadera para pasar el pollo a una fuente de servir. Incorpore los higos, orejones y aceitunas, espolvoree con la piel de naranja en juliana y adorne con tomillo fresco.

CONSEJO
Como alternativa a la marinada "líquida" (que incluye aceites, vinagres y zumo de limón), decídase por la marinada "seca", que consiste en restregar distintas hierbas y especias sobre la carne.

Pollo al estilo indonesio

Tiempo de preparación:
20 minutos + 2 horas en adobo
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 6-8 personas

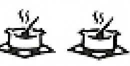


1,5 kg de muslos
3 dientes de ajo, machacados
1 cucharadita de azúcar moreno
1 cucharadita de pimienta negra recién molida
2 cucharaditas de cilantro molido
1 cucharadita de comino molido
1 cucharadita de cúrcuma molida
3 cucharadas de pulpa de tamarindo
aceite para freír

1. Limpie los muslos de exceso de grasa, lávelos y séquelos con papel absorbente.
2. Mezcle el ajo con el azúcar, las especias y el tamarindo. Restriegue con la mezcla las piezas de pollo, tápelas y déjelas marinar toda la noche en la nevera o dos horas a temperatura ambiente.
3. Cubra la base de una sartén grande de fondo pesado con aceite y sofría en ella los trozos de pollo, a fuego medio; déles la vuelta con unas pinzas y asegúrese de dorar ambas caras por igual. Deje escurrir los trozos de pollo sobre papel absorbente y sírvalos calientes, con arroz.

Pollo con queso azul

Tiempo de preparación:
30 minutos + 30 minutos en la nevera
Tiempo de cocción:
5 minutos
Para 4 personas



4 pechugas en filetes de un grosor similar
1 cucharada de perejil picado
1 cucharada de cebollino picado
100 g de queso azul (vea nota)
1/4 taza de harina
pimienta negra recién molida
1 huevo poco batido
1/2 taza de pan rallado
aceite para freír

1. Disponga las pechugas sobre una tabla. Espolvoree con perejil y cebollino. Divida el queso en cuatro partes y ponga cada una de ellas sobre una pechuga. Enróllelas y sujételas con palillos, en caso necesario.
2. Reboce los rollitos en la mezcla de harina y pimienta y sacuda el exceso de harina.

CONSEJO
Los productos preparados para relleno pueden ser de gran ayuda cuando no hay tiempo que perder. Utilícelos como base de sus propias creaciones, mezclando 1/4 taza de perejil picado, 1/4 taza de frutos secos picados de su elección o dos cucharadas de hojas de apio troceadas.

Pollo al estilo tandoori



Páselos por huevo batido, cúbralos con el pan rallado -presionando con firmeza- y guárdelos 30 minutos en la nevera.
3. Caliente aceite en una sartén grande y sofría en ella los rollitos de pechuga durante 5 minutos o hasta que estén dorados. Déjelos escurrir sobre papel absorbente y sírvalos con verduras al vapor.

Nota: Si lo prefiere, puede utilizar Brie en esta receta.

Pollo al estilo tandoori

El pollo tandoori tradicional es de color rojo. Agregue colorante alimentario a la marinada si así lo desea.

Tiempo de preparación:
20 minutos + toda la noche en adobo
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 4 personas



1 taza de yogur natural desnatado
1 cebolla, picada fina
1 cucharada de ralladura de limón
2 cucharadas de zumo de limón
1 diente de ajo, machacado
1 cucharadita de cilantro molido
1/2 cucharadita de jengibre finamente troceado
1/2 cucharadita de comino molido
1/4 cucharadita de garam masala
4 pechugas en filetes

1. Mezcle todos los ingredientes, excepto el pollo, en un bol de vidrio o de cerámica.
2. Divida cada filete en ocho

Pollo a la sidra



partes y agréguelas a la marinada. Mézclelo bien y cubra el bol con film transparente. Guárdelo en la nevera toda la noche.
3. Saque los trozos de pollo con unas pinzas de cocina y escúrralos bien. Deposítelos sobre la rejilla ligeramente engrasada de una fuente para horno.
4. Cuézalos entre 15 y 20 minutos a una temperatura elevada de 200°C. Sírvalo con arroz basmati hervido, pappads y sambals (vea nota).

Nota: Los sambals son guarniciones con tomate y cebolla, pepino con yogur, plátano y coco o salsa chutney. Algunos de ellos incluyen curry. Suelen acompañar platos picantes.

CONSEJO
No introduzca el relleno hasta el momento de asar el pollo. Si lo deja en su interior a temperatura ambiente durante más de 15 minutos, podría estropearse. Prepárelo con antelación y guárdelo en la nevera hasta el momento de usarlo.

Pollo a la sidra

Tiempo de preparación: 35 minutos
Tiempo de cocción: 1 3/4 horas
Para 4 personas



4 lonchas de bacon sin corteza, en tiras
1 pollo de 1,3 kg
60 g de mantequilla
1 cebolla blanca, troceada
1 taza de sidra seca
1 taza de caldo de pollo
2 hojas de laurel
1/2 cucharadita de hojas secas de tomillo
pimienta negra recién molida
6 zanahorias medianas
4 patatas medianas
perejil picado

1. Dore el bacon en una sartén llana grande. Páselo a una fuente de horno con la ayuda de una espumadera.
2. Seque el pollo con cuidado, doble las alas hacia atrás y átele las patas. Añada mantequilla a la grasa que el bacon ha dejado en la sartén y dore el pollo lentamente por todos sus lados. Colóquelo en la fuente, sobre el bacon.
3. Sofría la cebolla en la misma sartén hasta que se ablande y espárzala sobre el pollo. Agregue la sidra, el caldo, el laurel, el tomillo y la pimienta.
4. Introduzca la fuente en el horno, sin tapar, y cueza 30 minutos a 180 °C.
5. Mientras, pele las zanahorias y las patatas. Córtelas en trozos grandes, redondee los bordes y añádalas al pollo.
6. Continúe la cocción 1 1/4 horas, hasta que el pollo y las verduras estén tiernos (vea nota). Riegue el pollo con el jugo que desprenda durante la cocción y remueva las verduras de vez en cuando. Espolvoree con perejil. Corte el pollo en cuartos y sírvalo con las verduras.

Nota: Si la piel del pollo empieza a quemarse, cúbrala con papel de aluminio.

Pollo al curry con almendras y anacardos

Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 50 minutos
Para 6-8 personas



1/2 taza de aceite
3 cebollas grandes, picadas
4 dientes de ajo, machacados
3 cucharaditas de jengibre fresco picado
2 cucharadas de garam masala
1 cucharada de cilantro molido
1 cucharadita de cúrcuma
425 g de tomates de lata
1,2 kg de trozos de pollo, sin piel
1 cucharada de menta picada
1/2 taza de yogur natural
1/2 taza de anacardos sin sal
1/2 taza de almendras troceadas

1. Caliente aceite en una cacerola y dore en ella la cebolla. Añada el ajo y el jengibre y prolongue la cocción 2 minutos.
2. Agregue el garam masala, el cilantro y la cúrcuma y siga cociendo otros 2 minutos, sin dejar de remover.
3. Incorpore los tomates sin escurrir, el pollo y la menta. Déjelo cocer a fuego lento durante 45 minutos, hasta que el pollo esté cocido. Remueva de vez en cuando para evitar que se pegue al fondo de la cazuela. Si se pega, vierta un poco de agua.
4. Incorpore, removiendo, el yogur y los frutos secos. Adorne el plato con cilantro.

CONSEJO
Un buen relleno proporciona al pollo un sabor delicioso, pero tiene tendencia a derramarse. Para evitarlo, coloque un mendrugo de pan untado con mantequilla o una rodaja de pan duro restregada con cebolla o ajo, en la abertura de la cavidad estomacal.

CONSEJO
En caso de que desee preparar su propio garam masala, tueste por separado semillas de cilantro, comino y cardamomo, granos de pimienta negra y canela en rama. Cuando cada uno de ellos haya liberado su aroma, tritúrelos en un robot y guárdelos en recipientes herméticos. Se conservan durante meses.

Pollo y brécol en corona de "gougère"

Tiempo de preparación:
40 minutos
Tiempo de cocción:
30 minutos
Para 6 personas

2 pechugas de pollo grandes
250 g de brécol congelado
1 taza de cheddar rallado
3 cucharadas de fécula de maíz
1 taza de leche
pimienta negra recién molida
1 taza de agua
75 g de mantequilla
1 taza de harina
3 huevos

1. Cueza las pechugas en agua hirviendo durante 12 minutos, hasta que estén tiernas. Escúrralas, déjelas enfriar y córtelas en tiras. Cueza el brécol en agua hirviendo y escúrralo bien.
2. Mezcle el queso y la fécula. En un cazo, caliente la leche hasta que empiece a hervir. Añada la mezcla de queso gradualmente, sin dejar de remover, dejando que se funda tras cada adición. Sazone con pimienta e incorpore el pollo y el brécol.
3. Ponga el agua y la mantequilla en un cazo y llévelos a ebullición. Retire el

Pollo al curry con almendras y anacardos (pág. 57), Pollo y brécol en corona de "gougère"

cazo del fuego e incorpore toda la harina a la vez. Bata la mezcla con fuerza y compruebe que la harina esté bien ligada. Devuelva la masa al fuego y remuévala hasta que esté fina y se despegue de las paredes del cazo.
4. Cuando esté tibia, añada los huevos uno a uno, batiendo bien tras cada adición, a fin de que se incorporen. Disponga la masa en forma de corona en una fuente ovalada de 25 cm de diámetro. Vierta en en el centro la mezcla de queso, pollo y brécol, e introduzca la fuente en el horno a 200°C durante 30 minutos. En cuanto la pasta "gougère" suba, el plato estará listo. Sírvalo inmediatamente, con ensalada.

Picantones asados con especias

Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 40 minutos
Para 6 personas



3 picantones medianos
3 cucharadas de miel
1 cucharada de agua de rosas
2 cucharaditas de cardamomo molido
1 cucharada de zumo de limón
2 cucharadas de aceite
1 cucharadita de sal
una pizca de pimienta de cayena
1/2 taza de almendras escaldadas y peladas
ramitas de cilantro

1. Seque los picantones con papel absorbente. Mezcle en un bol los otros ingredientes, excepto las almendras y el cilantro.
2. Forre una fuente para horno con una hoja de papel de aluminio lo bastante grande como para envolver bien los pollos. Colóquelos sobre la hoja y vierta una pequeña cantidad de la mezcla de miel en cada cavidad abdominal. Rocíe los picantones con el resto y disponga sobre ellos las almendras; presiónelas ligeramente.
3. Envuélvalos en el papel de aluminio y doble las puntas. Cuézalos 1 hora a horno moderado (180 °C). Deshaga el paquete y riegue los picantones con el jugo de la cocción.
4. Cuézalos otros 30 minutos en el horno, sin envolver, dándoles la vuelta y regándolos con el jugo repetidas veces. Tras la cocción, adquieren un tono dorado. Déjelos reposar 5 minutos antes de trincharlos. Adorne con cilantro.

Picantones asados con especias



CONSEJO
Los frutos secos suelen volverse rancios con el calor. Cómprelos en pequeñas cantidades y guárdelos siempre en un lugar fresco, dentro de recipientes herméticos.



Pollo con pacanas

Pollo con pacanas

Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
Para 4 personas



4 pechugas en filetes
1 taza de pacanas
1/2 taza de gouda rallado
1/2 taza de pan duro rallado
1/2 taza de pan fresco rallado
1 cucharadita de salvia molida
pimienta negra recién molida
1 huevo poco batido
1 cucharada de agua
60 g de mantequilla
2 cucharadas de aceite
berros o perejil para adornar

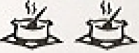
1. Envuelva las pechugas en film transparente y aplástelas hasta que tengan 1 cm de grosor.
2. Reserve 8 medias pacanas y trocee finamente el resto. Mézclelas en un bol junto con el queso, el pan rallado, la salvia y pimienta al gusto. Bata, en otro recipiente, el huevo con el agua hasta mezclarlo bien.
3. Cubra las pechugas con la mitad de la mezcla de pacanas, sumérjalas en el huevo batido y acabe de cubrirlas con el resto de la mezcla.
4. Caliente aceite y mantequilla en una sartén llana. Fría las pechugas de dos en dos, dándoles la vuelta una vez, hasta que estén tiernas y doradas (2-3 minutos por cada lado). Manténgalas calientes mientras fríe el resto. Sírvalas adornadas con las pacanas reservadas y un manojo de berros o unas ramas de perejil.

CONSEJO
Los menudillos del pollo – estómago, corazón, cuello e hígado – se estropean rápidamente, por lo que conviene cocinarlos dentro de las 24 horas posteriores a su adquisición. Con el hígado puede preparar un excelente paté. Se adquiere envasado o directamente de la pollería. Con los demás menudillos obtendrá sabrosas sopas y caldos.

Arroz con pollo y marisco

Este plato contiene los ingredientes de la paella tradicional, aunque con un método de cocción diferente.

Tiempo de preparación:
40 minutos
Tiempo de cocción:
1 hora
Para 4 personas



1 pollo de 1,3 kg (troceado)
2 dientes de ajo, picados
1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla mediana, picada
1 $^1/_4$ tazas de arroz largo
6 hebras de azafrán
3 $^1/_4$ tazas de caldo de pollo
375 g de gambas peladas y sin hilo intestinal
2 pimientos rojos, sin semillas, en dados de 2,5 cm
1$^1/_2$ tazas de guisantes congelados
12–16 mejillones pequeños
agua o vino blanco seco

1. Caliente aceite una cazuela resistente al horno y sofría el ajo y los trozos de pollo a fuego rápido. Páselos a un plato y resérvelos.
2. En el jugo resultante, rehogue la cebolla hasta que se ablande. Incorpore el arroz y remueva. Cuando empiece a dorarse, añada el azafrán y el caldo de pollo y lleve el arroz a ebullición. Agregue el pollo y el ajo reservados.
3. Tape y hornee 45 minutos a horno moderado (190 °C). Añada las gambas, el pimiento y los guisantes. Prolongue la cocción 15 minutos, hasta que el arroz absorba todo el líquido y esté tierno.
4. Mientras, limpie los mejillones y póngalos en una cacerola honda con un chorro de agua o vino. Tape y deje cocer los mejillones hasta que abran sus valvas. Deseche aquellos que estén cerrados.
5. Esponje el arroz con un tenedor y añada los mejillones.



1. Para preparar el arroz con pollo y marisco, sofría los trozos de pollo en aceite con ajo.



2. Rehogue la cebolla y el arroz en el jugo resultante.

Arroz con pollo y marisco



3. Agregue el azafrán y el caldo de pollo y llévelo a ebullición.



4. Limpie bien los mejillones y retíreles los filamentos antes de cocinarlos.

Índice

OTROS TÍTULOS DE ESTA COLECCIÓN:

KÖNEMANN Verlagsgesellschaft mbH · Bonner Straße 126 · D-50968 Colonia